

ВІДДІЛ ЗДОРОВ'Я  
ЦЕНТРАЛЬНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

# ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я

Читання зі здорового способу життя для суботнього  
богослужіння

(Матеріал підготовлений за книгою Е. Уайт «Поради щодо їжі та харчування»)

Перший квартал 2026 р

3 січня

### **Кожен член церкви має звіщати істину**

7С 62 (1902)

Ми підійшли до часу, коли кожен член Церкви повинен узятися за медичну місіонерську роботу. Світ — це лазарет, наповнений жертвами як фізичної, так і духовної хвороби. Усюди гинуть люди через брак знання довірених нам істин. Членам Церкви необхідно пробудитися, щоб усвідомити свою відповідальність за проголошення цих істин. Люди, котрі були просвічені Істиною, повинні стати носіями світла для світу. Приховувати в цей час своє світло — значить припускатися страшної помилки. Сьогодні вістка до Божого народу закликає: «Уставай, світися... бо прийшло твоє світло, а слава Господня над тобою засяяла» (Ісаї 60:1). На кожному кроці ми бачимо тих, хто, отримавши багато світла і знання, свідомо вибрав зло замість добра. Не роблячи спроб здійснити реформу, вони стають усе гіршими й гіршими. Але Божий народ не повинен ходити в темряві. Вони мають ходити у світлі, бо вони — реформатори.

10 січня

### **Як харчування позначається на впливі та корисності**

Рукопис 93 (1901)

Як шкода, що часто, коли потрібно виявити найбільше самозречення, шлунок переповнений великою кількістю нездорової їжі, котра лежить там і розкладається. Ураження шлунка позначається на мозку. Непоміркована в харчуванні людина не усвідомлює, що робить себе нездатною давати мудру пораду та накреслювати плани для найуспішнішого просування Божої справи. Але це саме так. Вона не може розпізнавати духовне, і коли на засіданнях ради потрібно сказати «так» і «амінь», вона каже «ні». Така людина вносить недоречні пропозиції. Спожита нею їжа притуплює її розумову силу. Потурання собі заважає людині свідкувати про Істину. Їжа, що міститься в шлунку, справляє великий вплив на здатність виявляти вдячність Богові за Його благословення. Потурання апетиту — причина розбрату, чвар, незгод і багатьох інших бід. Вимовляються слова роздратування, мають місце недобрі вчинки, нечесність, вияви пристрасті — і все це тому, що вчинене над шлунком насильство призводить до хворобливого стану нервів мозку.

2 С 368 (1870)

Деяких людей неможливо переконати в тому, що їсти і пити потрібно на славу Богу. Потурання апетиту позначається на всіх аспектах їхнього життя. Це помітно в їхніх сім'ях, у їхній церкві, на молитовних зібраннях та в поведінці їхніх дітей. Це стало прокляттям їхнього життя. Ви не можете привести цих людей до розуміння істин для останніх днів. Бог щедро забезпечив усіх створених Ним істот усім необхідним для існування і

щастя; якби Його законів ніколи не порушували, якби всі діяли згідно з Божественною волею, тоді замість страждання й постійного лиха панували б здоров'я, мир і щастя.

ЗС 486 (1875)

Викупитель світу знав, що потурання апетитові призведе до фізичної слабкості і зробить сприйняття настільки нечутливим, що людина не зможе розпізнавати священні вічні реалії. Христос знав, що світ віддається обжерливості і таке потурання спотворить моральну чутливість. Якщо потурання апетиту настільки сильно полонило людство, що для подолання його сили Син Божий задля людини мав постити майже шість тижнів, то яку ж працю належить виконати християнинові, аби він міг перемагати так, як переміг Христос! Сила спокуси потурати спотвореному апетиту може бути виміряна тільки невимовними муками Христа під час того тривалого посту в пустелі. Христос знав, що для успішного здійснення Плану спасіння Він повинен почати роботу викуплення людини саме там, звідки почалося падіння. Адам упав через потурання апетиту. Щоб закарбувати у свідомості людини її обов'язок підкорятися Божому Законові, Христос почав Свою роботу викуплення з реформування звичок фізичного життя людини. Виродження і занепад доброчесності людства в основному спричинене потуранням зіпсутому апетиту.

**17 січня**

### **Особливі обов'язки служителів**

ЗС 486 (1875)

На всіх, а особливо на служителях, які навчають істини, лежить серйозний обов'язок перемагати апетит. Їхня корисність була б набагато більшою, якби вони панували над своїми пристрастями й апетитом, а їхні розумові і моральні сили були б міцнішими, якби вони поєднували розумову працю із фізичною. Виявляючи суворе отримання та поєднуючи розумову працю із фізичною, вони могли б виконати значно більший об'єм роботи, зберігаючи ясний розум. Якби вони так чинили, то були б менш скутими в думках і словах, їхні духовні досвіди набули би більшої сили, а вплив, який вони справляють на своїх слухачів, був би помітнішим. Нестриманість у їжі, навіть якщо вона хорошої якості, справить послаблюючу дію на організм і притупить тонкі святі почуття.

Р8 (1882)

Деякі люди приносять на табірні зустрічі їжу, абсолютно не відповідну дня таких заходів: здобні торти й пироги, інші різноманітні страви, які зумовлюють розлад травлення в здорової працюючої людини. Те, що зазвичай вважається найкращим, не дуже добре для служителя. Люди посилають це до його столу, а також запрошують його до своїх столів.

Таким чином служителі опиняються перед спокусою споживати надто багато їжі і притому шкідливої. Під час табірних зустрічей не тільки зменшується їхня ефективність, а й багато хто починає страждати від нестравності. Служителіві потрібно відхиляти таку щирю, проте нерозумну гостинність, навіть ризикуючи при цьому створити враження неввічливої людини. А людям необхідно володіти значно більшою мірою справжньої доброти і не нав'язувати йому такої альтернативи. Вони припускаються помилки, спокушаючи служителя нездорового їжею. Таким чином утрачається дорогоцінний талант для Божої справи, а здібності багатьох людей упродовж їхнього життя позбавлені половини своєї сили й енергії. Служителі більше за будь-кого іншого повинні економно використовувати розумову і нервову силу. Їм необхідно уникати будь-яких їжі і пиття, котрі мають властивість подразнювати та збуджувати нерви. Слідом за збудженням приходить депресія; надмірне потурання притуплює розум, спричиняючи труднощі та збентеження мислення. Жодна людина не може стати успішним працівником у духовній сфері, якщо не дотримуватиметься суворо стримання у своїх звичках харчування. Бог не може дозволити Своєму Святому Духові спочити на тих, хто, знаючи, як потрібно харчуватися, аби бути здоровим, уперто тримається того, що послаблює розум і тіло.

**24 січня**

### **Все робіть на славу Божу**

Спеціальні свідчення, серія А, №9, с.58 (1896)

Натхненний Божим Духом апостол Павло пише: «Все, що робите» — (навіть природне споживання їжі та пиття) має звершуватися не для задоволення спотвореного апетиту, а з почуттям відповідальності, — «все робіть на славу Божу». Кожну частину людського тіла необхідно охороняти; ми повинні остерігатися, аби те, що потрапляє в шлунок, не витіснило зі свідомості високі і святі думки. «Хіба я не можу робити із собою те, що мені подобається?» — запитують деякі, ніби ми намагаємося позбавити їх великого добра, коли вказуємо їм на необхідність розумно харчуватися та підпорядковувати всі свої звички Божим законам. Існують права, котрими володіє кожна людина. Ми володіємо власною ідентичністю та індивідуальністю. Ніхто не може розчинити свою індивідуальність в індивідуальності іншої людини. Кожен повинен чинити на свій розсуд відповідно до велінь власного сумління. Що стосується нашої відповідальності та впливу, то ми підзвітні Богові, оскільки отримуємо наше життя від Нього. Ми отримуємо його не від людей, а тільки від Бога. Ми належимо Йому за правом творіння і за правом викуплення. Самі наші тіла — не наша власність, з якою ми можемо поводитися, як нам заманеться,

завдаючи їм шкоди звичками, котрі призводять до розладу здоров'я та унеможлиблюють досконале служіння Богові. Наше життя й усі наші здібності належать Йому. Він піклується про нас щохвилини. Він підтримує живий механізм у дії; якби ми були залишені управляти ним хоч одну мить — ми б померли. Ми цілковито залежимо від Бога. Ми засвоїмо великий урок, коли зрозуміємо наше ставлення до Бога та Його ставлення до нас. Слова: «Ви не належите самим собі, бо ви куплені за ціну» — повинні висіти в галереї пам'яті, щоб ми завжди визнавали права Бога на наші таланти, наше майно, наш вплив, нашу індивідуальність. Ми маємо навчитися, як поводитися із цим Божим даром, даним нам у розумі, душі й тілі, аби як придбана Христом власність могли звершувати для Нього здорове, приємне служіння.

2С 60 (1868)

На вашому шляху сяяло світло реформи здоров'я, і в ці останні дні на Божому народі лежить обов'язок виявляти отримання в усьому. Ви, як я бачила, перебуваєте серед тих, хто зволікатиме споглядати світло й виправляти свій спосіб харчування, пиття і праці. Коли світло Істини буде прийняте і запроваджене в життя, воно викличе докорінне перетворення в житті й характері всіх, хто буде освячений ним.

**31 січня**

### **Взаємозв'язок із переможним життям**

НМ (1894)

Їжа, пиття й одяг безпосередньо пов'язані з нашим духовним зростанням.

СЗ 280 (1905)

Ізраїльтянам було заборонено споживати багато видів їжі, які були у вільному вжитку серед навколишніх язичників. Таке розмежування не було довільним. Заборонене для споживання було шкідливим. І той факт, що воно було оголошене нечистим, навчає: вживання шкідливої їжі є опоганенням. Те, що псує тіло, має властивість псувати й душу. Воно робить людину, котра вживає це, непридатною для спілкування з Богом, непридатною для високого, святого служіння.

Реформатор здоров'я (1871)

Дух Божий не може прийти нам на допомогу та сприяти вдосконаленню християнського характеру, доки ми потураємо своєму апетитові зі шкодою для здоров'я і доки нами керує життєва гордість.

2С 400 (1870)

Усі, хто є учасником Божественної природи, уникнуть морального розтління, що у світі. Тим, хто потурає апетиту, неможливо досягти християнської досконалості.

РГ (1881)

Це істинне освячення. Це не просто теорія, почуття або порожні слова — натомість живий, дійовий принцип, який є частиною щоденного життя. Він вимагає, щоб наші звички в їжі, питті й одязі сприяли збереженню фізичного, розумового і морального здоров'я, аби ми могли представити Господу наші тіла не як жертву, зіпсуту недобрими звичками, а як «жертву живу, святу, приємну Богові».

6С 372 (1900)

Наші звички в харчуванні й у питті показують, чи ми від світу, чи належимо до числа тих, кого Господь Своїм могутнім мечем Істини відокремив від світу.

7 лютого

### **Взаємозв'язок із переможним життям**

Лист 135 (1902)

Саме нестриманість у харчуванні спричиняє багато випадків інвалідності, позбавляючи Господа належної Йому слави. Унаслідок неспроможності зрєктися себе, багато хто з народу Божого не може досягти високого стандарту духовності, встановленого для них Богом. Хоч вони каються і навертаються, уся вічність свідчитиме про втрату, котрої вони зазнали через поступку егоїзмові.

9С 165,166 (1909)

О, як багато людей утрачають найбагатші благословення, приготовлені для них Богом у вигляді здоров'я і духовних дарів! Як багато душ борються за особливі перемоги і благословення, щоб звершити щось велике. Їм завжди здається, що для досягнення цієї мети вони повинні вести тяжку боротьбу в молитві і сльозах. Але якщо ці особи з молитвою дослідять Писання, аби пізнати відкриту волю Бога, а потім виконуватимуть Його волю від усього серця, беззастережно, без потурання собі, вони знайдуть спокій. Жодні душевні муки, жодні сльози чи зусилля не принесуть їм жаданого благословення. «Я» має бути повністю підкорене. Вони повинні виконувати належну їм працю, отримуючи багатство Божої благодаті, обіцяної всім, хто просить у вірі. «Коли хто хоче йти за Мною, — сказав Ісус, — хай зречеться самого себе, бере свій хрест щоденно й іде услід за Мною» (Луки 9:23). Будемо наслідувати Спасителя в Його простоті і самозреченні. Звеличуймо Мужа Голгофи словом і святим життям. Спаситель вельми наближується до тих, хто присвячує себе Богові. Якщо коли-небудь був час, що ми потребували дії Божого Духа в наших серцях і житті, то це зараз. Ухопимось ж за цю Божественну силу, аби бути здатними жити життям святості й покори.

**14 лютого**

**Взаємозв'язок із переможним життям**

ЗС 491 (1875)

Оскільки наші перші батьки втратили Едем через потурання апетиту, наша єдина надія повернути Едем полягає в тому, щоб рішуче зректися потурання апетиту і пристрастям. Стриманість у їжі та панування над усіма пристрастями збережуть силу розуму, додадуть інтелектуальної і моральної енергії, наділяю чи людей здатністю підпорядковувати вищим силам усі свої нахили, а також розпізнавати добро і зло, святе і звичайне. Усі, хто має справжнє розуміння жертви Христа, Котрий залишив Свою небесну оселю, аби прийти в цей світ і власним життям показати людині, як потрібно опиратися спокусі, з радістю зречуться себе та вирішать стати співучасниками Христа в Його стражданнях... Страх Господній — початок мудрості. Тим, хто перемагає так, як перемігав Христос, потрібно буде постійно остерігатися спокус сатани. Апетит і пристрасті необхідно стримувати, тримаючи під контролем просвіченого сумління, щоб розум не ослабнув і сприйняття було ясным, аби дії і пастки сатани не розцінювалися як Боже провидіння. Багато хто прагне завершальної нагороди і перемоги, котрі будуть дані переможцям, однак не хоче зазнавати важкої праці, втрат, самозречення, як це робив їхній Викупитель. Тільки шляхом послуху й постійних зусиль ми перемагатимемо, як перемігав Христос. Панівна сила апетиту призведе до загибелі тисяч людей, котрі у випадку перемоги в цьому питанні отримали б моральну силу перемогти будь-яку іншу спокусу сатани. Але раби апетиту не зможуть досягти досконалості християнського характеру. Постійні злодіяння людини впродовж шести тисяч років принесли свої плоди: хворобу, біль і смерть. І в міру наближення до кінця часу сатанинська спокуса потурання апетитові буде дедалі сильнішою та важчою для подолання.

ХСБГ 10 (1890)

Людина, котра плекає дане їй Богом світло стосовно реформи здоров'я, має суттєву допомогу в праці освячення Істиною та приготування до безсмертя.

**21 лютого**

**Моральне опоганення в давнину**

ЗС 163,164 (1873)

Ті самі гріхи, котрі за днів Ноя стягнули на світ гнів Божий, існують і в наші дні. Чоловіки і жінки в їжі й питті доходять до обжерливості та пияцтва. Цей поширений гріх — потурання спотвореному апетиту — запалював людські пристрасті за днів Ноя та призводив до загального зіпсуття, доки насильство й злочини не досягли Неба і Бог не очистив

Землю від її морального опоганення водами потопу. Ті самі гріхи обжерливості й пияцтва настільки притупили моральну чутливість мешканців Содома, що злочини, здавалося, стали насолодою для чоловіків і жінок цього нечестивого міста. Христос застерігає світ такими словами: «Так само, як було за днів Лота: їли, пили, купували, продавали, садили, будували, а того дня, коли Лот вийшов із Содома, вогонь і сірка упали з неба і вигубили всіх. Так буде в день, коли з'явиться Людський Син». У цих словах Христос залишив нам найважливіший урок. У Своему повчанні Він не заохочує до неробства. Його приклад був протилежним. Христос був старанним трудівником. Його життя — це життям самозречення, старанності, наполегливості, працьовитості й ощадливості. Христос указує нам на небезпеку надавати їжі й питтю першочергового значення. Він також указує на результат потурання апетитові. Моральні сили слабнуть, тому гріх не здається гріхом. На злочини дивляться крізь пальці, низькі пристрасті поневолюють розум так, що загальна зіпсованість викорінює добрі принципи і спонукання, а Бог знеславлений. Усе це — результат надмірності в їжі й питті. Саме така ситуація, за словами Христа, матиме місце під час Його Другого приходу. Чи приймуть застереження чоловіки і жінки? Плекатимуть вони світло чи стануть рабами апетиту й низьких пристрастей? Христос показує нам дещо, задля чого варто наполегливо працювати, дещо більш високе, аніж просто турбота про те, що ми будемо їсти, пити й у що одягатися. Їжа, пиття й одяг доведені до такої надмірності, що перетворюються на злочини; вони зараховані до характерних гріхів останніх днів і є ознакою скорого Приходу Христа. Час, гроші, сила, які належать Господу і які Він довірив нам, витрачаються на непотрібні надмірності в одязі, на делікатеси для спотвореного апетиту, котрі послаблюють життєві сили, спричиняючи страждання й розлад здоров'я. Наші тіла неможливо віддати Богові як живу жертву, якщо вони сповнені зіпсуття й хвороби внаслідок нашого власного гріховного потурання.

**28 лютого**

### **Поширення розтління внаслідок неприборканого апетиту**

ДД IV 124 (1864)

Багато хто дивується, що людство зазнало такого фізичного, розумового й морального виродження. Вони не розуміють, що саме порушення Божої Конституції і Його законів, а також недотримання законів здоров'я призвело до такого сумного стану. Порушення Заповідей Бога спричинило те, що Його благословляюча рука була стримана. Надмірність у їжі й питті та потурання низьким пристрастям настільки притупили високе сприйняття, що священне було зведене до рівня буденного.

ДД IV 131 (1864)

Люди, котрі дозволяють собі стати рабами ненаситного апетиту, часто заходять ще далі і деградують унаслідок потурання своїм розбещеним пристрастям, які збуджуються через нестриманість у їжі й питті. Такі люди дають волю своїм низьким пристрастям, тому їхні здоров'я та інтелект сильно страждають. Здатність мислити великою мірою зруйнована поганими звичками.

Реформатор здоров'я (жовтень 1871)

Розбещеність у їжі й питті та неналежний одяг послаблюють розум і розбещують серце, віддаючи шляхетні якості душі в рабство тваринним пристрастям.

7 березня

### **Поширення розтління внаслідок неприборканого апетиту**

РГ (1881)

Нехай ніхто, сповідуючи побожність, не ставиться байдуже до тілесного здоров'я, лестячи собі думкою, що нестриманість не є гріхом і не позначиться на їхній духовності. Між фізичною природою і моральною природою існує тісний взаємозв'язок. Фізичні звички підносять або понижують стандарт доброчесності. Надмірне вживання найкращої їжі позначиться нездоровим чином на моральності. А якщо їжа не найздоровіша, наслідки будуть ще більш шкідливими. Усяка звичка, що не сприяє здоровому функціонуванню людського організму, руйнує високі шляхетні якості. Неправильні звички в їжі й питті призводять до помилкових думок та дій. Потурання апетитові зміцнює тваринні нахили, так що вони починають домінувати над розумовими й духовними силами. «Стримуйтеся від тілесних пожадливоростей, що воюють проти душі», — каже апостол Петро. Багато людей вважає, що це застереження стосується тільки розпусників, проте воно має ширше значення. Воно захищає від усякого шкідливого вдоволення апетиту і пристрасті. Це найсильніше застереження проти вживання таких збуджуючих засобів і наркотиків, як чай, кава, тютюн, алкоголь і морфій. Потурання цим речам можна цілком віднести до категорії пожадливоростей, які згубно впливають на моральний характер. Чим раніше сформується ці шкідливі звички, тим міцніше триматимуть вони свою жертву в полоні пожадливорості і тим певніше понизять духовний рівень.

2С 413,414 (1870)

Тобі необхідно виявляти стриманість у всьому. Розвивай вищі сили розуму, і тоді уповільниться розвиток тваринних нахилів. Ти не зможеш зростати духовно, якщо твої апетит і пристрасті не перебуватимуть під

абсолютним контролем. Натхнений Святим Духом, апостол писав: «Але я виснажливо вправляюся і приборкую своє тіло, щоб, проповідуючи іншим, самому не виявитися недостойним». Мій брате, благаю тебе: пробудися і дозволь Божому Духові здійснити більш глибоку роботу, ніж зовнішню, — нехай Він досягне глибинних спонукань кожного вчинку. Існує потреба в принципі, твердому принципі й енергійних зусиллях як у духовних, так і дочасних справах. Твоїм зусиллям бракує наполегливості. О, як багато людей перебуває на низькому щаблі духовності, бо не бажає перечити своєму апетитові! Через переїдання нервова енергія мозку притуплена і майже паралізована. Коли такі люди приходять у суботу до Божого дому, вони безсилі втримати очі відкритими. Найсерйозніші заклики не здатні розбудити їхній обважнілий нечутливий розум. Істина може бути представлена з великою силою, але вона не пробуджує морального чуття, не просвічує розуміння. Чи навчилися такі люди прославляти Бога в усьому?

14 березня

### Вплив простої їжі

2С 352 (1869)

Якби всі, хто сповідує послух Божому Законові, були вільні від беззаконня, моя душа відчула б полегшення; але вони не такі. Навіть деякі, що сповідують дотримання всіх Божих Заповідей, винні в гріху перелюбу. Що я можу сказати, аби розбудити їхню притуплену чутливість? Суворе дотримання морального принципу стає єдиною охороною душі. Якщо коли-небудь був час для вживання найпростішої їжі, то це зараз. М'ясо не слід подавати нашим дітям. Воно збуджує й підсилює низькі пристрасті, має тенденцію притупляти моральні сили. На столах усіх, хто стверджує, що готується до переселення на Небо, мають бути зернові і фрукти, приготовлені без жиру та якомога більш натуральним чином. Чим менш збудлива їжа, тим легше управляти пристрастями. Не слід догоджати смакові без огляду на фізичне, розумове й моральне здоров'я. Потурання низьким пристрастям призводить до того, що багато людей заплющують очі, аби не бачити світла, оскільки бояться, що побачать гріхи, котрих не бажають залишити. Усі можуть бачити, якщо захочуть. Якщо вони обирають замість світла темряву, їхня провина не стане меншою. Чому чоловіки й жінки не читають і не набувають розуму в питаннях, які справляють такий вирішальний вплив на їхню фізичну, розумову і моральну силу? Бог дав вам оселю, про яку потрібно піклуватися, щоб зберегти її в найкращому стані для служіння Йому та Його слави.

21 березня

### Стримання сприяє моральному контролю

2С404,405 (1870)

Ваша їжа не відзначається тими простими здоровими якостями, котрі створюють найкращий склад крові. Забруднена кров неодмінно затьмарить моральне чуття й інтелект, збуджуючи та зміцнюючи низькі пристрасті вашого єства. Жоден із вас не може собі дозволити вживати збудливу їжу, бо це буде коштувати вам тілесного здоров'я та благополуччя ваших власних душ і душ ваших дітей. Ви ставите на свій стіл їжу, котра втомлює органи травлення, збуджує тваринні пристрасті, послаблює моральні й розумові здібності.. Жирна їжа і м'ясні страви не корисні для вас... Благаю вас в ім'я Христа навести лад у вашому домі і ваших серцях. Нехай небесна Істина піднесе й освятить ваші душу, тіло і дух. «Стримуйтеся від тілесних пожадливоростей, що воюють проти душі». Брате Г., твоє харчування має тенденцію зміцнювати низькі пристрасті. Ти не виконуєш особистого обов'язку панувати над своїм тілом, щоб звершувати святі справи в Божому страху. Перш ніж ти зможеш стати терплячим, необхідно стати стриманим у їжі.

4С 35,36 (1876)

Світ не повинен бути критерієм для нас. Стало модним потурати апетиту до вишуканої їжі та ненатуральних збудників, зміцнюючи таким чином тваринні нахили, гальмуючи ріст і розвиток моральних здібностей. Нікому із синів чи дочок Адама не дано запевнення в тому, що вони зможуть стати переможцями в християнській битві, якщо не вирішать бути стриманими в усьому. Якщо вони зроблять це, то змагатимуться не так, як людина, котра тільки б'є повітря. Якщо християни будуть підкоряти свої тіла та підпорядковувати пристрасті й апетит просвіченому сумлінню, вважаючи своїм обов'язком перед Богом і ближніми коритися законам, які управляють здоров'ям і життям, то матимуть благословення — фізичну й розумову силу. Вони володітимуть моральною силою для боротьби із сатаною; в Ім'я Того, Хто задля них перемиг апетит, вони зможуть бути більш ніж переможцями. Ця боротьба відкрита для всіх, хто захоче взяти в ній участь.